



あいち給食だより

編集・発行／公益財団法人愛知県学校給食会  
豊明市阿野町惣作87番地の1 TEL 0562-92-3161

第  
249  
号

2023.1.1

# わあーい給食だ



## もくじ

1-2 新年のあいさつ

3-4 特集

あいちの味覚たっぷり！

わが家の愛であ朝ごはんコンテスト

5 愛知の農産物

6 シリーズ食育

7 献立紹介



「給食センターのおたまって大きいな！」

北名古屋市立師勝東小学校

# 新年のあいさつ

## 年頭のごあいさつ

公益財団法人 愛知県学校給食会  
理事長 茶谷 泰樹



あけましておめでとうございます。

本年は、兎年ということで、なにか兎に因んだごあいさつを申し上げようと、南方熊楠の「十二支考」の「兎に関する民族と伝説」を改めて読み返してみました。

その博覧強記ぶりから、初読の際と同じく、骨の折れる作業となりましたが、「なんとか最後まで…」という思いで「(付) 兎と亀との話」まで読み終えました。まさに「根気能く辛抱して励めば非常の困難をも凌いで事業を成就し得る」とする、兎と亀の競争の話をご地で行くものではないかと感じたところです。

しかしながら「よくもここまで…」と思われるほどに、古今東西における兎に関する民俗と伝説を紹介していることもあって、兎に因んだごあいさつとして、実を結ぶには至りませんでしたので、ここでは、「(付) 兎と亀との話」のなかにあります、皆様よくご存じの兎と亀の競争の話とは、いささか趣を異にするセイロンに伝わる獅と亀の競争の話をご紹介します。

あるとき、獅と川越えの速さを競うことになった亀が、親族の亀と語り、それぞれ川の此方と彼方にいることにしたというもので、このため、獅が川を飛び越えれば亀はすでに彼岸にいるし、又、こちらへ跳び帰ればやはり亀がいるということになり、すなわち、獅が、別々の亀を同じ亀と勘違いして負けてしまうという話になっています。

常日頃より、学校給食を支え続けてきたのは、実に多くの関係の方々からなる、一つのチーム、システムであると感じています。亀の勝利は、その知略とともに一つの共通の目的のために一丸となって協力するいわゆるチームワークによる勝利ということができていると思っています。

私どもとしましては、本年も、皆様方とのチームワークをさらに高めて、「学校給食の充実」に向け、その役割・責任を果たしてまいりたいと考えておりますので、引き続きのご支援・ご協力をお願い申し上げます。

## 新春を迎えて

愛知県知事  
大村 秀章



あけましておめでとうございます。

昨年は、愛知県政 150 周年を迎える中、スタジオジブリの作品群を凝縮した「ジブリパーク」が開園した記念すべき年となりました。

さらに、国際芸術祭「あいち 2022」の成功、愛知国際アリーナや STATION Ai の工事着手など、これまでに積み上げてきた愛知の力を礎に、更なる飛躍に繋がるビッグプロジェクトを着実に前進させ、愛知が「躍進」する1年となりました。

世界は、グローバル化やデジタル化の加速度的な進展、カーボンニュートラルを目指す潮流などにより、大きく変化をしています。愛知県が日本の成長エンジンとして、活力を生み出していくためには、こうした時代の波を乗りこなし、イノベーション創出に挑戦していかなければなりません。

今年も、海外の有力スタートアップ支援機関等との連携強化を図りながら、愛知のモノづくり産業と融合した愛知独自のスタートアップ・エコシステムの形成を促進し、イノベーションを次々と生み出す「国際イノベーション都市」を目指してまいります。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止と社会経済活動の両立、社会インフラ整備、農林水産業の振興、教育、女性の活躍、医療・福祉、環境、雇用、多文化共生、防災・交通安全、東三河地域の振興など、県民の皆様の生活と社会福祉の向上に力を注いでまいります。

来年度、ジブリパークでは、「もののけの里」と「魔女の谷」が開園します。「ジブリパークのある愛知」の魅力を国内外に向けて発信してまいります。

「日本一元気な愛知」の実現に全力で取り組んでまいりますので、県民の皆様の一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

## 料理は段取り



愛知県教育委員会  
教育長 飯田 靖

明けましておめでとうございます。

今年度、三年ぶりに「あいちの味覚たっぷり！わが家の愛であ朝ごはんコンテスト」本選を公益財団法人愛知県学校給食会との共催にて、東海学園大学名古屋キャンパスを会場に開催しました。愛知県内の小学五・六年の児童を対象に募集し、九千三百五十七件の応募があった中で、予選で十点をを選び、本選では選ばれた十人が実際に六十分という時間の中で料理を作って、出来栄を競い合いました。

表彰式の講評では、本年度から新しく審査員長を引き受けていただいた女子栄養大学及び女子栄養大学短期大学部学長の香川明夫氏が料理の段取りについてお話になられました。

「片付けをしながら作る、作りながら片付ける。出来上がった時にはキッチンがきれいになっている、これがベスト。そういったことをぜひ考えてもらいたい。そして、応募書類にも書いてくれた人もいたが、段取りが大事。段取りを頭の中で考える。ものすごく頭を使うこと。国語も算数も大事だが、そういったものを全部使ってやるのが料理。」

コロナ禍の中でも、今年度に入りようやく各学校では調理実習を授業の中で行う光景が見られるようになってきました。

現行の小学校学習指導要領解説家庭編でも、例えば後片付けについては、「さらに、仕事の能率だけでなく、次に使用する場合を考えて扱ったり、保管したりすることの大切さについても気付くようにする。」とあります。「次のこと」を考えた片付けを小学校から目指しています。

さまざまな実習や体験活動がようやく再開されてきており、活動で学べる多くの貴重な知識を学校現場ではぜひ伝えていただきたいと思います。食育に関わる皆様におかれまして今年一年、子どもたちに多くの活動で携わっていただけますことを願いまして、年頭のあいさつといたします。

## 子どもたちの健やかな成長を願って



愛知県栄養教諭研究協議会  
会長 堀端 千鶴

明けましておめでとうございます。

昨年6月に開催された「第17回食育推進全国大会 in あいち」に、本協議会としてブースを出展し、日ごろの取組を紹介しました。コロナ禍でも楽しく過ごすための給食の時間の工夫、小学校から中学校までの9年間を発達段階や実態に応じて系統的に行う食育の授業実践、地域の産物を活用した取組、県内全ての市町村の特徴的な給食の料理の紹介等を展示しました。また、学校で実際に使用している食育教材を活用し、愛知県の産物について学ぶことができるゲームを、子どもを中心に多くの来場者に体験していただきました。

その際、多くの方々から好意的なお言葉を頂戴し、学校での食育の様子や、給食での地場産物の活用、栄養教諭の果たす役割等について、ご理解いただくことができたと感じました。また同時に、学校給食や食育への関心の高さを実感し、今後の食育推進につなげていきたいとの思いを強くしました。

食生活の多様化が進む中、子どもたちの食環境の改善は、学校、家庭、地域が連携して行うことが必要とされています。これまでも、家庭や地域の実態に即した授業等を工夫することで、子どもたちが自分で出来ることを考え、実践しようとする様子を見ることができ、幾度となく感動をもらいました。今後も食習慣などの課題解決に向けて、家庭や地域との連携を大切に、更なる工夫を重ねていきたいと考えています。

私たちは、将来を担う子どもたちの心身の健やかな成長を願い、活動を進めて参ります。本年も一層の御支援を賜りますようお願い申し上げます。

(<http://www.aichi-ek.com/>)

# あいちの味覚たっぷり! わが家の愛であ朝ごはんコンテスト

「あいちの味覚たっぷり! わが家の愛であ朝ごはんコンテスト」は、愛知県内の小学5・6年生を対象に公益財団法人愛知県学校給食会、愛知県教育委員会および東海学園大学の共催により毎年開催しています。

このコンテストは、地元の食材や郷土料理を取り入れながら、家族でおいしく食べる「愛であ朝ごはん」の献立づくりや調理などを通して、親子で望ましい食生活について一緒に話し合ったり、家族の絆を深めることを目指して実施しています。

本年度は 9,357 点もの応募献立から予選で選ばれた10名の小学生が、10月23日（日曜日）に名古屋市天白区の東海学園大学名古屋キャンパスにおいて、3年ぶりの開催となる本選で、実際に朝ごはんの調理を行いました。本選における審査結果は以下のとおりでした。

## コンテスト結果

### 最優秀賞



稲沢市立長岡小学校 6年 西尾 心花さん

### 「朝活は愛知のかおりマンサイ!!」

れんこんと三河どりのもちもちご飯、伝統野菜十六ささげのまきまき肉、赤のWパワーみそ汁、いちじく自家製腸活ヨーグルト。

#### 【考えたこと・くふうしたこと】

肉巻きの肉がやぶれないように、お豆腐がつぶれないように切ったり、赤みそを入れてからグツグツ煮たないように考えてやりました。料理は手順が大切だと思いました。

#### 【家族で話し合ったこと】

いつも食べている色々な野菜が愛知の特産と知ってびっくりしました。色とりどりの物を食べると体のバランスによいから、朝は前夜などに作り置きした物などうまく利用アレンジして朝ごはんを楽しく食べようと話した。



### 優秀賞



豊田市立浄水小学校 5年 木村 優那さん

### 「栄養まんてん元気もりもり朝ごはん」

しらすとあおさのまぜごはん、みそ煮込みうどん風! 具だくさん汁、れんこんモチモチ団子、豆ふの黒みつきなこがけ。

#### 【考えたこと・くふうしたこと】

みそ煮込み風にするために、大根とにんじんを細長くうどんみたいになりました。れんこんは、皮ごと使って栄養まんてんにしました。どの料理にも一つは愛知の食材を使用しました。

#### 【家族で話し合ったこと】

朝食に好きなメニューだと元気が出るので、みんな大好きで、ワイワイ楽しめるような「みそ煮込みうどん」をアレンジして作ることにしました。

試作をして、ワンタンの皮が多い方が、おいしいし、探すのも楽しいので、量を増やしました。



## 優秀賞

学校法人名進学園 名進研小学校 6年 宮澤 来弓さん  
**「地元愛×家族愛=HAPPY POWER!!」**



菊のデコレーション寿司、豚の梅しそ和風ピカタ、お豆腐の青じそのせ、なすとあげのお味噌汁、いちじくヨーグルト、菊花茶。

### 【考えたこと・くふうしたこと】

生産No.1の愛知の食材5品目(食用菊、しそ、キャベツ、いちじく、しらす)を使いました。食品ロスの観点から、材料を無駄にしないレシピを考えました。健康、美容、脳にいい野菜を使い、目でも楽しめるようトッピングや盛り付けを工夫しました。

### 【家族で話し合ったこと】

現在、物価高なので、節約した料理にすることを話し合いました。愛情たっぷりの料理にするために、家庭菜園の野菜を2つ取り入れました。

そして家族からのリクエストにも応えました。父は健康、母は美容、自分は脳。



## 優良賞

※順不同

一宮市立富士小学校  
 6年 足立 舞さん

「元気の秘密はわが家の愛情たっぷり朝ご飯」



稲沢市立六輪小学校  
 5年 坂井 慶次さん

「コロナに負けるな!朝ごはんで免疫力UP!」



大口町立大口北小学校  
 6年 佐藤 りおさん

「ムダなくおいしい「SDGsごはん」」



豊明市立二村台小学校  
 5年 原田 結菜さん

「愛知の味覚SDGs朝定食」



弥富市立日の出小学校  
 6年 宮崎 奏太さん

「弥富の金魚が泳ぐ!栄養バランス朝食」



知多市立新田小学校  
 6年 青野 結依さん

「キャンプ気分で作ろう!!たこめし」



幸田町立幸田小学校  
 6年 畠山 颯麻さん

「三河の旬の朝ごはん」





## 愛知の農産物

## —れんこん—

愛知県のれんこん収穫量は、全国4位です(令和2年度実績)。学校給食会は、地場産物の活用促進に取り組んでおり、その一環として、親子食育体験教室(れんこん掘り体験)の開催をしました。

### れんこんのはなし

- 【歴史】ハス科に属する多年草草木で、奈良時代に中国から仏教とともに渡来したと言われています。
- 【栽培】高温多湿を好み、栽培適地は15℃以上の気温が6か月以上継続する地帯で、作土が深い細粒の粘土質土壌であって、夏場に水が十分に得られる場所が適地です。愛知県の中で海部地域は木曾三川がおりなす肥沃な湿田地帯でれんこん栽培に適した土地です。
- 【収穫と出荷】水圧を利用して掘り出す方法もありますが、愛知県では、まず田んぼの水を抜き、上の方の土を取り除いてから、1本ずつ手で掘りだしていきます。又、褐変防止として、泥つきのまま出荷し光や空気に触れることを防いでいます。
- 【品種】愛知県では、主にシャキシャキ感の強い「ロータスホワイト」ともっちり感が強い「備中」が栽培されています。
- 【栄養】ビタミンC、食物繊維、カリウムを多く含んでいるため、老廃物の排出を助け、胃腸の炎症を和らげてくれる働きがあると言われています。

### れんこん掘り体験の報告

コロナ禍の影響もあって、実に三年ぶりとなりますが、11月5日(土)清水食品さんのご協力を得て、愛西市で、親子食育体験教室(れんこん掘り体験)を実施しました。

晴天のなか、6組12名の親子が参加し、れんこん掘りにチャレンジし四節ほど繋がった立派なれんこん(今回は「ロータスホワイト」)を籠いっぱい採ることができました。

参加された方々は「れんこんってこんなふうにできるんだね。」と土の中から出てきた姿に感動されていました。また、生産者の方かられんこんの歴史や種類、栽培方法や保存方法などの話を聞くことができ、愛西市の特産のれんこん掘り体験を通じ、生産者への感謝の心を育み、地場産物への関心を高めるよい機会になったと感じています。



<花が咲いたれんこん田>



<土の中かられんこん>



<収穫されたロータスホワイト>

出典 JAあいち経済連、海部農林水産事務所農業改良普及課、農水省HP

受賞

おめでとう  
ございます!!

令和4年度学校給食文部科学大臣表彰校(愛知県内)  
名古屋市立熊の前小学校

文部科学省は、学校給食の普及充実を図るため、その実施に関して優秀な成果をあげた学校及び共同調理場に対して「学校給食優良学校等」として表彰しています。

# 「こんなに野菜、食べられないよ！」

～野菜をしっかりと、栄養バランスを考えて食べることができる児童の育成～



名古屋市立烏羽見小学校  
栄養教諭  
中野 麻紀

## はじめに

「給食を減らすことが日課になっているんだ」との5年生のある児童の発言に、調理場での給食返却作業をしていた私は衝撃を受けた。

給食の様子が非常に気になり、見に行った。

すると、野菜の多いおかずに限って少なめを頼んだり、完食できずに残したりする児童が少なくなかった。児童の給食の様子から、児童の野菜の摂取量不足や栄養バランスの偏りがとても心配になった。

## 1日に必要な野菜の量ってどれくらい？

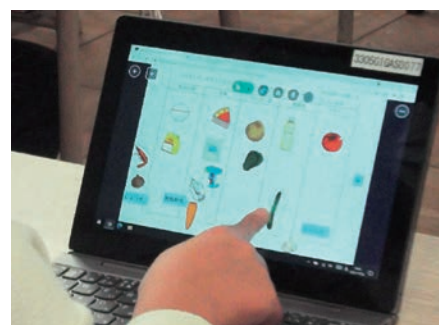
実物の野菜を持たせると、「こんなに食べられないよ」などと1日に必要な野菜の量を実感させることができた。また、生野菜とゆで野菜やいため野菜の違いを観察させ、かさの違いを視覚的にとらえさせたことで、調理の必要性に気付かせることができた。そして、野菜不足を克服するための目標を設定させ、達成できたらシールを貼る「野菜ばくばくカード」に記入させたことで、1週間、意欲的に取り組ませることができた。



〈野菜を持つ様子〉



〈調理前後の野菜を比較させる様子〉



〈ロイロノートで給食を五大栄養素に分ける様子〉

## 五大栄養素について学ぼう

給食や自分の朝食を五大栄養素に分ける活動を行った。その際、協働学習アプリ「ロイロノート」(以下「ロイロノート」)を活用し、視覚化したり、考えを学級全体で共有したりしたことで、五大栄養素や栄養バランスの良い食事についての理解を深めさせることができた。さらに、自分の朝食を五大栄養素に分類させたことで、「五大栄養素がそろっていない」などと自分の朝食の課題を見付けさせることができた。

## 朝食をよりよくしよう！作ってみよう！

学級担任の朝食の改善案を学習班で考えさせ、さらに「作り方カード」や「料理カード」を示したことで、児童が料理のイメージをつかむことができた。それにより、活発に意見が交わされ、様々な改善案を考えさせることができた。また、「スペシャル朝食カード」を使って実際に調理させたことが良い機会となり、自分自身の健康と栄養バランスの良い食事の関係性に改めて気付かせたり、今後も、野菜がたくさん食べられて栄養バランスの良い朝食を作りたいと思わせたりすることができた。

## おわりに

実践後に給食の様子を見に行くと、野菜を減らしたり、残したりする児童が目に見えて少なくなっていた。これらの様子や学習プリントの記述から、「野菜をしっかりと、栄養バランスを考えて食べることができる」児童が増加したと考えられる。私は、栄養教諭として、成長期の児童に生涯にわたって心身の健康を保持・増進するために、今こそ「食」を大切にすることの重要性を伝えたい。そのために、これからも児童が、野菜をしっかりと、栄養バランスを考えて食べることができるよう指導していきたい。



〈学級担任の朝食を5大栄養素に分ける様子〉

# 献立紹介



蒲郡市立竹島小学校  
栄養教諭  
磯部 里美

## 献立名

ごはん、牛乳、なめこのみそ汁、  
揚げ若鶏のレモン煮、ひじきの炒め煮



## 主となる献立の作り方

材料(小学校 一人分)

### 〈揚げ若鶏のレモン煮〉

鶏もも肉	5.3g	揚げ油	適量
(15gぐらいを3~4個)		三温糖	6.0g
酒	1.7g	こいくちしょうゆ	4.5g
塩	0.16g	レモン果汁	2.0g
片栗粉	9.5g		

### 調理手順

- ① 鶏もも肉に酒、塩で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして、180度に温めた油で5分揚げる。
- ③ 別の鍋に三温糖、こいくちしょうゆ、レモン汁を入れ煮立たせたのち、揚げたての鶏肉と煮絡める。

ポイント：レモンを入れることで照りが出ます。  
(ご家庭でつくる際は、レモンの果肉も入れると風味がさらに良くなります。)

蒲郡市は、三河湾に面した温暖な気候の海辺の街です。地元の西浦・形原漁港では、めひかりやにぎすといった魚が豊富に水揚げされ、また温暖な気候を利用してみかんを中心とした果物の栽培が盛んに行われています。そんな地元の食材を学校給食でもよく取り入れています。めひかりの唐揚げやにぎすのフライ、蒲郡の郷土料理でもあるにぎすの団子汁は定番です。また11月~4月の期間は早生みかんから始まり青島みかん、はるみ、清美オレンジ、デコポン、樹熟デコポンなどの地元の旬の果物を提供しています。

そんな蒲郡の学校給食ですが、蒲郡のソウルフードと云われるほど有名で人気な献立があります。それがこの『揚げ若鶏のレモン煮』です。本校の全児童に好きな給食の献立をアンケートしたところ、68%の児童が揚げ若鶏のレモン煮と答えていました。また、献立委員会では「毎月出してください!」と先生方に懇願されるほどの人気です。実際に子どもたちの食べる様子を見に行くと、おかわりの列は長蛇となっていました。「いつもの給食の100倍おいしい」「レモンのタレが食べやすい」と言って、いつも以上にニコニコ顔で食べている姿にたくさん出会いました。これからも地元の食材や旬の食材を積極的に取り入れ、子どもたちが笑顔になれる給食づくりを続けていきたいと思ひます。



〈揚げ工程〉



〈煮からめている様子〉

揚げ若鶏のレモン煮は、調理員が手作業で約200kgの鶏もも肉に下味と粉付けをしていきます。とても手間がかかる作業ですが、「子どもたちが大好きな献立で、喜んで食べてくれるから頑張って作るよ!」と心を込め、張り切って作っています。

VOICE

献立名	栄養価 エネルギー kcal	たん白質 総量 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
								A	B1	B2	C		
								μg	mg	mg	mg		
ごはん	251	4.3	0.6	4	16	0.6	1.0	0	0.31	0.03	0	0.4	0.0
牛乳	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.06	0.62	2	0.0	0.2
揚げ若鶏のレモン煮	170	10.4	7.4	5	16	0.6	1.1	10	0.04	0.13	3	0.0	0.9
ひじきの炒め煮	46	2.0	2.6	28	12	0.3	0.0	42	0.02	0.01	0	1.3	0.4
なめこのみそ汁	63	6.2	2.5	58	27	1.0	0.5	5	0.03	0.05	2	1.0	1.0
合計	668	29.7	20.9	322	92	2.5	3.4	135	0.46	0.84	7	2.7	2.5

(1人分の栄養価)